



<材料>

大人2人子ども2人分

- | | |
|--------|--------------|
| ● 米 | 適宜 |
| ● 押し麦 | 米の1割程度 |
| ● ツナ | 25g |
| ● 麦味噌 | 大さじ1 |
| ● だし | 200g |
| ● 豆腐 | 50g |
| ● 胡瓜 | 20g (1/4本) |
| ● 葱 | 15g (細め1/2本) |
| ● すり胡麻 | 小さじ1 |

<作り方>

- ① 押し麦を混ぜてご飯を炊く。
- ② かつおだしをとって冷やしておく。
- ③ 味噌は軽くオーブントースターで焼き色を付けておく。
- ④ 豆腐は水切りしておく。
- ⑤ 胡瓜は半月切り、葱は小口切りにしておく。
- ⑥ すり鉢でツナと味噌をすり合わせ、だしを少しずつ加えてのばす。
- ⑦ ⑦に豆腐を加え、粗くつぶす。
- ⑧ 最後に胡瓜・葱・胡麻を加え、混ぜ合わせる。
- ⑨ 麦ごはんにかけてできあがり！

※お好みで、青じそ・ミョウガなどを入れてもおいしいです！

※ツナではなく、焼いて身をほぐした鰯を使用してもおいしいです！